

# 九品仏自治会だより

http://setagaya-chousouren.org/ トップ→町会・自治会一覧

発行者 九品仏自治会  
会長 横山 昭夫  
奥沢 8-7-4 (3701-7558)  
発行日 2012.6.22. VOL.160

## 夏休みラジオ体操

今年もお寺 de 開催

早朝の、みどりいっぱいの浄真寺境内で  
すがすがしい空気を吸って **ラジオ体操をしよう!**  
子供も、大人も早起きして  
さわやかに一日のスタートをきりましょう。



昨年の様子

**日時:** 7月22日(日)～31日(火) 6時30分から ラジオ体操第1・第2

**場所:** 九品山 浄真寺 山門前

※最終日には、参加賞・皆勤賞(九品仏商店会提供)もありますから楽しみにしてね。

協力: 九品山 浄真寺・九品仏商店会・九品仏小学校 PTA 校外活動班・交通安全協会

主催: 九品仏自治会

※九品仏小PTAの校外活動の一環として、参道周辺の清掃にも参加しましょう。

ホーキとチリトリの使い方が上手になりますよ。

## カレンダー

6月

- 25(月) 九小避難所打合せ
- 26(火) 組織部会
- 29(金) いきいき九品仏の会

7月

- 2(月) 九品仏小PTA古紙回収**
- 3(火) 定例打合せ会
- 10(火) ふれあい会  
定例理事会
- 22(日)～31(火) 夏休みラジオ体操会**
- 24(火) 防災部会
- 28(土) 親子で花火大会**

## 7月のふれあい会 予告

### 第2回健康講座

**日時** 7月10日(火) 午後1時～3時  
**会場** 九品仏まちづくりセンター2階  
活動フロア

※講師は前回に続き本間先生にお願いしています。

**参加費** 100円

詳細は掲示板でお知らせ致します  
第1回目の様子・参加者の感想等は裏面にご紹介しています。

非常に健康に役立つ内容です。

2回のシリーズですので、奮ってのご参加お待ちしております。

## 社会福祉協議会の会員募集のお知らせ

社会福祉協議会の会費は、地域支え合い活動の子育てサロン、ミニデイやふれあいサービスを始め地域の福祉活動に使われています。

**この地区で集められた会費の半分が、九品仏地区社協の活動財源に充てられます。**

九品仏自治会からも拠出していますが、7月から8月にかけて、地域の協力員(民生委員など)が会員の募集に伺いますので、ご協力のほどお願い申し上げます。

## フリーマーケット九品仏

**開催の日取りが決まりました。**

11月 4日(日曜日) 浄真寺参道

詳しくは、改めて発表いたしますが、出店ご希望の方は是非ご予約下さい。

回  
覧

裏面もあります。 6月ふれあい会「第1回健康講座」について。 知ってお得な防災。

## 6月ふれあい会「第1回健康講座」について

6月12日のふれあい会は、奥沢8丁目にお住まいの本間先生（昭和大学医学部教授）からより健康になる「呼吸の話」を伺いましたが、会員の方の健康への関心の強さを反映して参加者は64名にもなり、大好評でした。

普段何気なくしている呼吸は、肺の周辺の呼吸筋で行われている事。そして、この筋肉をほぐして動きやすくすると呼吸に余裕ができ、気分も和らぐと、今回は、呼吸筋のストレッチを4種類ご指導いただきました。どの運動も、ゆっくり無理なく深い呼吸をこころがけ、毎日10分程度続ける事が大切で、続ける事で坂や階段での息苦しさを感じなくなる事請け合いです。



講師 本間先生



熱気あふれる会場

当日参加された方からの感想は、前向きなものばかりで、

- 専門の先生から身近で聞く事が出来て良かった。
- 映像を通して分かりやすかった。
- その場でからだを動かした事が良かった。
- 途中でストレッチが入ったりテレビ番組を収録したものが入ったり雰囲気や和んだ。
- ストレッチ体操これからやりたい。

など、ホッとしたところですが、予想を上回る出席者数で、用意したものが不足して調達に奔走するなど、うれしい悲鳴となりました。

## NEW 知ってお得な防災あれこれ 一災害時に生きのびるためにー8

今回は、消火器の種類と性能等ご紹介しましたが、どんな消火器を選んだら良いのか、消火剤の内容、量と本数、置き場所はどうするかについてお話したいと思います。

### 1 消火器の選定と取り扱い

#### 1) 消火剤の種類

現在の家庭用の主流は、①従来からある粉末剤を使ったもの、②消火液を使ったもの、の2種類があります。使い勝手は粉末の方が拡散しますので楽ですが、完全に消火する事は出来ません。一方消火液式はスポット消火で、火元を狙っての消火になりますが、消火能力は優れています。消火能力と後の始末を考えると、消火液を使ったものの方が良いと思いますが、お値段は少々高くなります。

#### 2) 消火剤の容量

家庭用という事で考えると、まず、あまり重い物は使い勝手が悪くなります。簡単に扱えるという事だと、容器の目方(耐圧容器のため意外に重い)も考えて内容量1リットルぐらいまでの物が良いと思います。家庭用ではこのあたりのものが中心に販売されています。

#### 3) 設置本数と置き場所

しかし容量の少ないものは消火能力も落ちるので、費用は余計にかかりますが、本数でカバーする事を考える必要があります。消火器は普通どこに置くでしょうか。最低限 一番火の出る可能性のあるキッチンだとも思います。しかし実際に火が出たとき、消火器に近寄れなかった例もありますので、火元になりそうな所から少し離して置くとか、複数の消火器を分散して別の場所、たとえばリビングにも置いておくことは、意味があるわけです。特に最近は消火器もインテリアの一部と考え、デザイン・色など洒落たものが発売されるようになってきました。

#### 4) 取り扱いの練習

実はここが重要で、いざという時使い方がわからなくては、「宝の持ち腐れ」どころか大惨事になる可能性があります。実際、使い方がわからず、消火器ごと放り込んだという話もあります。しかし本物の消火器で練習してみる事は難しいので、防災訓練に参加したり、消防署に相談して練習をさせてもらう等の方法で、使い方を覚え、取り扱いに慣れておくことが大切です。

専門家によれば、炎が身長までなら、消し止める事ができるので、自信を持って消火に当たって欲しいとお話です。

今回は、メンテナンス、街頭消火器について予定しています。(伊藤)